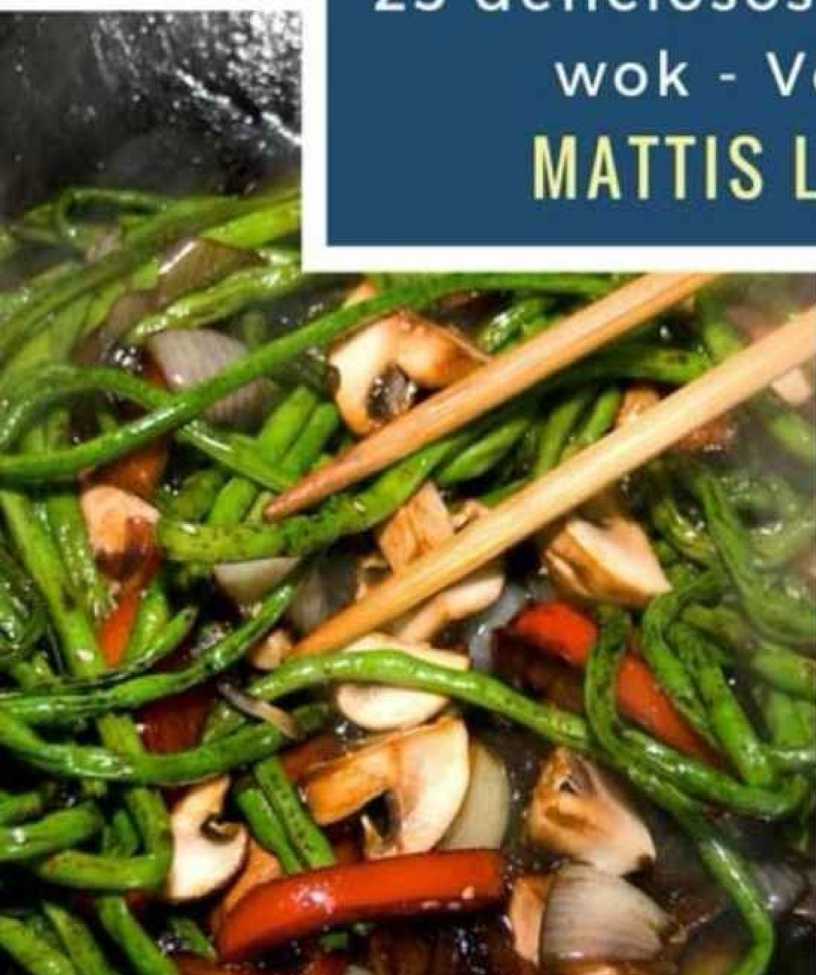



25 DELICIOSAS RECETAS DE WOK

25 deliciosos platos para el wok - Volumen 2

MATTIS LUNDQVIST




Pollo con brócoli
Pechuga de pollo con cuajada de limón
Pechuga de pollo con naranja
Repollo del wok
Repollo con gambas
Cangrejos en el wok
Consumo de mariscos
Conchas con salsa de frijoles negros
Naranja con arroz
Pak Choi con jengibre y ajo
Gambas de Paprika
Phat Thai
Arroz del wok
Arroz con manzana y tocino
Fideos de arroz con germinados de frijoles y gambas
Filete de buey con arroz y verduras
Setas salteadas con tofu
Camarones calientes con mosto de pollo
Camarones con col y arroz
Filete de solomillo con arroz
Cangrejo de bolsillo del Wok
Camarones tailandeses
Camarón tailandés-curry
Tofu con naranja
Tofu con arroz

Pollo con brócoli

3-4 porciones - 20 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- Media cucharada de almidón de maíz
- Media cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 1 cucharada de aceite de cacahuete o más si es necesario
- 500g de pechuga de pollo, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de jengibre molido
- 4 dientes de ajo molidos
- 4 cebolletas tiernas, picadas
- 700 g de ramilletes de brócoli, precocidos
- El arroz como guarnición

- Mezcle la salsa de soya, azúcar, jugo de naranja, vinagre de arroz, aceite de sésamo, almidón de maíz y polvo de pimentón en un tazón.
- Poner el aceite de cacahuete en wok y calentarlo.
- Tan pronto como el aceite esté caliente, agregue la mitad de los trozos de pechuga de pollo al wok. Freír durante 3-4 minutos.
- Deje a un lado las pechugas de pollo asadas y repita el proceso con la carne restante.
- Añadir un poco de aceite al wok y freír el ajo, el jengibre y las cebollas tiernas durante 1 minuto.
- Vuelva a introducir los trozos de pechuga de pollo frito y el brócoli en el wok. Mezclar hasta que todo esté bien caliente.
- Espolvorear con la salsa. Revuelva hasta que espese.
- Vierta sobre el plato de acompañamiento de arroz y sirva.

Pechuga de pollo con cuajada de limón

4 porciones - 25 minutos

Ingredientes

- 750g de pechuga de pollo, picada
- 120 g de harina
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 120 ml de caldo de pollo
- 240g de cuajada de limón
- 60 ml de agua caliente
- 1 ralladura de limón
- 2 cebolletas tiernas, cortadas en rodajas finas
- Un poco de quark

- Pan de pollo con harina.
- Salazón.
- Calienta el wok.
- Dorar los trozos de pollo en el wok hasta que estén dorados.
- Deje a un lado los trozos de pollo asado.
- Unte un poco de vinagre de vino blanco y cuajar en el wok a fuego medio.
- Añadir el caldo y mezclar con el vinagre de vino blanco y el quark en el wok. Añadir agua caliente. Mezclar bien.
- Agregue los trozos de pollo, mezcle y cocine a fuego lento por 2 minutos.
- Tomar la mezcla preparada del wok y añadir las cebolletas tiernas y la cáscara. Servir con arroz como guarnición.

Pechuga de pollo con naranja

6-8 porciones - 25 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1kg de pechuga de pollo, finamente picada
- 1 brócoli, cortado en pequeños ramilletes
- 30 g de champiñones Shiitake (alternativa: champiñones)
- 3 zanahorias, cortadas finas en forma de oblea
- 1 pimiento rojo, picado en cubitos
- 150 g de cebolla picada
- Un puñado de castañas de agua chinas, cortadas y escurridas
- 250 ml de caldo de pollo
- 60 ml de salsa Hoisin Hoisin
- 60 ml de salsa de soja
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 3 piezas de mandarinas, sin cáscara

- Calentar el aceite en el wok a fuego medio.
- Añadir la pechuga de pollo y freír durante 4-5 minutos.
- Añada el brócoli, las zanahorias, los champiñones, el pimiento y la cebolla. Remover continuamente y freír por otros 5 minutos.
- Añada las castañas de agua y mezcle bien.
- Vierta en un tazón de salsa Hoisin, caldo de pollo, jengibre, salsa de soya y almidón de maíz. Añadir el contenido de wok y trozos de mandarina. Mezclando.
- Vierta la mezcla en el wok y vuelva a freírla brevemente hasta que esté caliente, luego cocine a fuego lento durante 5 minutos.
- Servir con arroz como guarnición.

Repollo del wok

4 porciones - 10 minutos

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de canola (alternativa: aceite de colza)
- 1 cebolla, cortada en rodajas finas
- 1 diente de ajo molido
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cabeza de col china, picada
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vino de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de mezcla de especias

- Calentar el aceite de canola en el wok (calentar a fuego medio).
- Luego agregue la cebolla, el jengibre y el ajo. Saltear durante 1 minuto.
- Añadir la col y freír hasta que se haya marchitado (aprox. 2 minutos).
- Añadir el vino de arroz y la salsa de soja. Mezcle bien y cocine a fuego lento por 3 minutos.
- Espolvorear con aceite de sésamo y servir.

Repollo con gambas

4 porciones - 30 minutos

Ingredientes

- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- 600 g de gambas, peladas y con coderas
- 2 cucharaditas de salsa Hoisin
- 1 cucharadita de vinagre de Jerez (alternativamente: vinagre de vino tinto)
- 120 ml de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cebolletas tiernas, finamente picadas, trozos verdes y blancos por separado
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 1 diente de ajo molido
- 1 libra de col, finamente picada
- Arroz blanco como guarnición

- Mezcle en un bol con claras de huevo, 1 cucharadita de salsa de soya y 1 cucharada de almidón de maíz.
- Añada los camarones y el pan con ellos.
- Dejar reposar durante 10 minutos.
- En otro tazón, mezcle el vinagre, la salsa hoisin y 1 cucharada de salsa de soya con 2 cucharaditas de almidón de maíz. Añada el caldo y mezcle bien.
- Escurrir los camarones.
- Calentar el aceite en el wok.
- Saltee las cebolletas tiernas (pieza blanca), el ajo y el jengibre durante 30 segundos.
- Añadir los camarones y freír durante 3 minutos.
- Añadir la col y freír durante unos 2 minutos hasta que se haya marchitado.
- Añada la mezcla de salsa y revuelva.
- Cocine por 2 minutos.
- Agregue las cebolletas tiernas (parte verde).

- Servir con arroz como guarnición y disfrutar.

Cangrejos en el wok

4 porciones - 15 minutos

Ingredientes

- 60ml de aceite de canola (o aceite de colza)
- 1 libra de cangrejo, con cáscara
- 3 cdas. de salsa Hoisin
- 1 cucharada de salsa de chile
- 3 cucharadas de pasta de ajo
- 60 ml de vino blanco
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
- 2 cucharadas de cebolletas tiernas, picadas

- Caliente el aceite en el wok.
- Romper la piel del cangrejo para que la salsa tenga efecto.
- Añada las gambas al aceite y sofría durante 1-3 minutos. Luego, retire del wok y deje que el aceite se escurra.
- Añadir la salsa hoisin, la pasta de ajo, el vino blanco y la salsa de chile al wok. Calentar brevemente hasta que hierva.
- Añadir de nuevo las gambas y voltearlas en la salsa durante medio minuto.
- Añada el aceite de sésamo y déjelo actuar durante medio minuto.
- Retire las gambas del wok y sirva con cebolletas tiernas y semillas de sésamo.

Consumo de mariscos

4 porciones - 45 minutos

Ingredientes

- 200 g de tomates pelados y cortados en cubitos
- 1 cebolla tierna, cortada en cubitos
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de jengibre
- 1 cucharada de vino de arroz
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí negro
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de salsa de pescado

Mostaza

- 1 cucharada de mostaza en polvo
- 2 cucharadas de agua tibia
- 1 cucharada de salsa de soja

Salsa:

- 60 ml de vino blanco
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de cebolla tierna molida
- 2 cucharadas de nata montada

Harina

- 120 g de harina
- 2 cucharadas de agua fría
- 1 huevo

Ahi:

- 90g de sashimifish (alternativa: atún)

- 4 cucharadas de pasta wasabi
- 2 hojas de nori
- 2 cucharadas de aceite de colza
- Un poco de mantequilla
- 1 cucharada de perejil
- Un poco de salsa de soya

- Mezcle los tomates, la cebolla de primavera, las cebollas, el jengibre, el vino de arroz, el vinagre de vino de arroz, las semillas de sésamo, la pimienta negra, la sal y la salsa de pescado en un tazón.
- En otro recipiente, bata la mostaza con 2 cucharadas de agua tibia en una pasta.
- Mezclar la salsa de soja y reservar.
- Cocine en una sartén con vino blanco, vinagre, cebolletas molidas y granos de pimienta hasta que todo el líquido haya sido absorbido, aproximadamente 2 minutos.
- Añada la crema batida y cocine por un minuto hasta que espese.
- Sal y sazonar. Deje a un lado la salsa preparada.
- Bata el agua, la harina y los huevos en un tazón. Sal y sazonar.
- Sal de pescado Sashimi. Vierta wasabi sobre las hojas de nori. Cubra el pescado con las hojas de nori.
- Calentar el aceite en un wok. Marinar la mezcla de nori-fish en salsa de soja y aceite. Freírlo crujiente por ambos lados en un wok.
- Escurra el aceite de la mezcla de aceite terminado, sal y sazone.
- Deje cocer a fuego lento la salsa de soja restante en el wok.
- Añadir un poco de mostaza y mantequilla al gusto. Poner esta mezcla sobre el pescado.
- Mezcle todos los ingredientes: Vierta la mezcla de tomate sobre el ahi y rocíe cuidadosamente el resto.
- Servir y disfrutar.

Conchas con salsa de frijoles negros

4 porciones - 1 hora

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de colza
- 1kg de mejillones, limpios y listos para cocinar
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de jengibre
- 4 chiles picantes molidos (con semillas)
- 1 cucharada de frijoles negros fermentados
- 120 ml de vino blanco
- 2 tomates, cortados en cubitos
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 500 ml de caldo de pollo
- 240g de fideos de arroz, Al Dente empapados en agua tibia
- 1 manojo de cebollino
- 60 g de mantequilla
- zumo de dos limones
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

- Calienta el wok.
- Añadir aceite de colza en el wok caliente.
- Freír los mejillones hasta que abran.
- Añada el ajo, el jengibre, los frijoles y el chile.
- Freír durante 5 minutos.
- Extinguir con vino blanco y reducir significativamente el calor.
- Añada los tomates, el caldo de pollo, la salsa de pescado y la pasta. Mezclar bien.
- Añada los ingredientes restantes.
- Finalmente espolvorear con zumo de limón. Mezclar y servir.

Naranja con arroz

4 porciones - 35 minutos

Ingredientes

- 700 ml de agua
- 350 g de arroz blanco
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de jengibre molido
- 1 zanahoria, rebanada fina de oblea
- 4 cebolletas tiernas, finamente picadas
- 100 g de guisantes
- 80 ml de salsa de soja oscura
- 2 naranjas peladas, en trozos
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal

- Calentar el agua en una cacerola.
- Añada el arroz y cocine a fuego lento durante 15-18 minutos a fuego lento.
- Coloque el arroz en una bandeja para hornear y deje que se enfríe rápidamente.
- Calienta el wok.
- Ponle aceite al wok.
- Batir los huevos y freírlos en aceite. Mezclando.
- Añada las naranjas, el ajo y el jengibre al wok.
- Añada las zanahorias, las cebolletas, la pimienta y la sal. Cocine por 2 minutos.
- Opcional: Añada un poco de verdura de su elección.
- Añada el arroz y cocine por 3 minutos.
- Agregue los guisantes y la salsa de soya al arroz y fría por 1 minuto.
- Hecho.

Pak Choi con jengibre y ajo

4 porciones - 10 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de jengibre molido
- 240g Pak Choi, picado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

- Caliente el aceite en el wok (calor medio).
- Añada el ajo y el jengibre. Freír durante 1 minuto.
- Añadir la salsa de soja y Pak Choi. Saltee durante 3-5 minutos hasta que el verdor se haya marchitado.
- Añada sal y pimienta.
- Mezclar y servir.

Gambas de Paprika

6 porciones - 32 minutos

Ingredientes

- 500 ml de aceite de cacahuete
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 500 g de harina
- 250 g de migas de pan molido
- 1 kg de gambas, peladas y desarmadas
- 4 yemas de huevo
- 1l agua
- 2 cucharadas de ajo
- 2 cucharadas de jengibre molido
- 1 manojo de cebolletas tiernas, picadas
- 1 Pimentón jalapeño picado

- Caliente el wok con aceite a 180 grados.
- Pimienta pan rallado y sal. Hagan pan con gambas.
- Mezclar la harina con agua y yema de huevo en un tazón.
- Sumerja los camarones en la mezcla de harina en el tazón.
- Saltee los camarones en aceite al wok durante 3 minutos por cada lado.
- Escurra los camarones en papel de cocina.
- Sal y sazonar.
- Retire el aceite del wok, excepto unos 100 ml. Freír el resto de los ingredientes en ellos durante un breve periodo de tiempo.
- Tomar los ingredientes restantes y rociar los camarones. Listo.

Phat Thai

4-6 porciones - 1 hora y 5 minutos

Ingredientes

- 300 g de fideos de arroz
- 6 huevos
- 60 ml de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 100 g de pimientos rojos, enrollados
- 60g cacahuetes
- 120 ml de salsa de pescado
- 120 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de mezcla tailandesa de especias
- Brotes de judías en grano de 100g para decorar
- 2 cucharadas de hojas de cilantro para decorar
- Agua

- Remoje la pasta en agua tibia durante 15 minutos.
- Cortar la pasta en trozos de 5-6cm. Drenar.
- Calentar el aceite en una sartén. Batir los huevos y freírlos. Si es posible, déjelo como un todo. Luego corte en porciones del tamaño de un bocado.
- Calentar el aceite en el wok.
- Saltee el ajo, la pimienta y las cebollas durante dos minutos.
- Añada los cacahuetes, la salsa de soya, la salsa de pescado, la mezcla de condimentos y el azúcar. Mezclar bien.
- Añadir la pasta y freír durante 1-2 minutos.
- Sirva la pasta y use los huevos y los brotes de frijoles como cobertura. Refine con cilantro.

Arroz del wok

6 porciones - 30 minutos

Ingredientes

- 500 ml de agua
- 225 gr. de arroz

- Hervir agua en el wok.
- Añada el arroz trozo por trozo y cúbralo.
- Deje hervir a fuego medio durante 15 minutos o hasta que el agua haya sido absorbida.
- Deje reposar el arroz durante cinco minutos y sirva.

Arroz con manzana y tocino

4 porciones - 25 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 130 g de tiras de tocino
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 manzanas, en cubitos
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 3 dientes de ajo, en rodajas finas
- Tubérculo de jengibre 1-2cm, molido
- Media cucharadita de hojuelas de paprika
- Media cabeza de brócoli, picado
- 1kg de arroz blanco
- 60 ml de caldo de pollo
- 4 huevos
- 1 manojo de berros, entstrunkt
- Un poco de salsa de chile como salsa para untar

- Calienta el wok.
- Añadir el aceite y el tocino. Freír el tocino durante 2 minutos.
- Espolvorear el tocino con azúcar.
- Añada media cucharadita de salsa de soya y tocino glaseado. Tarda medio minuto.
- Ponga el tocino a un lado.
- Freír el ajo, las escamas de pimentón y el jengibre en el wok durante 30 segundos.
- Añada las manzanas y el brócoli. Chisporrotea durante 3 minutos.
- Añada arroz, caldo, tocino y el resto de la salsa de soya. Mezclar bien.
- Batir los huevos y freírlos un minuto. Mezcle todo bien. Servir y disfrutar.

Fideos de arroz con germinados de frijoles y gambas

4 porciones - 35 minutos

Ingredientes

- 240 g de fideos de arroz
- 60 ml de salsa de pescado
- 3 cucharadas de jugo de mandarina
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de aceite de maní
- 750 g de gambas, peladas
- 4 dientes de ajo molidos
- 2 cebolletas tiernas, picadas
- 1 huevo
- 120g de brotes de judías
- Un puñado de cacahuetes tostados
- 1 limón, cortado en trozos
- Un puñado de hojas de cilantro

- Remoje los fideos de arroz en agua tibia durante 30 minutos.
- Drenaje.
- Mezclar el zumo de mandarina, la salsa de pescado y el azúcar en un bol.
- Calienta el wok.
- Freír los camarones durante 2 minutos con un poco de aceite.
- Retire los camarones y manténgalos calientes en el horno a 50 grados centígrados.
- Agregue el aceite restante al wok y sofría las cebolletas tiernas y el ajo durante medio minuto.
- Batir el huevo y añadir. Añada la pasta y mezcle bien.
- Añadir la mezcla de estofado de pescado y mezclar.
- Añadir la mitad de los brotes de frijoles y todos los cacahuetes. Freír en agua caliente.
- Añada los camarones y mezcle bien.
- Sirva y adorne con los demás brotes de frijoles.

Filete de buey con arroz y verduras

4 porciones - 30 minutos

Ingredientes

- 600g de arroz blanco como guarnición
- 700g de filete de ternera al cuello
- 120 ml de aceite de canola (o aceite de colza)
- 30 g de almidón de maíz
- 1 cucharada de ajo molido
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 100 ml de zumo de naranja
- Cabeza de brócoli, cortada en ramilletes
- 100 ml de mermelada de naranja

- Cocine el arroz normalmente como guarnición.
- Cortar los filetes finamente.
- Calentar el aceite en el wok.
- Empanizar los filetes en almidón de maíz.
- Marrón en aceite caliente. Un minuto por página.
- Coloque los filetes a un lado y retire el aceite del wok.
- Mezcle el ajo, la mermelada, el jengibre, el vinagre, el jugo de naranja y la salsa de soya en un tazón.
- Añada esta mezcla al wok y caliente durante dos minutos.
- Agregue el brócoli.
- Cocine por unos 3-5 minutos hasta que el brócoli se ablande en el caldo.
- Sirva el arroz en un plato con los filetes. Vierta la mezcla del wok sobre el arroz y el bistec.
- Hecho.

Setas salteadas con tofu

5 porciones - 35 minutos

Ingredientes

- 450 g de tofu
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Salsa:

- 200 ml de caldo de verduras
- 2 cdas. de salsa Hoisin
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 puerro, cortado en rodajas finas
- 1 chile picante, cortado en rodajas finas
- 250 g de setas, cortadas por la mitad
- 250 g de champiñones de granja, picados finamente
- 6 setas shiitake, cortadas en cuartos
- 2 cucharadas de almidón de maíz, disueltas en 1 cucharada de agua

- Cortar el tofu por la mitad a lo largo y cortarlo en trozos uniformes.
- Mezcle el caldo de verduras, el aceite y la salsa Hoisin en un tazón.
- Calentar la olla con un poco de aceite de oliva.
- Dorar los trozos de tofu por ambos lados hasta que estén dorados, 1-2 minutos por lado.
- Calienta el wok. Añadir el aceite restante.
- Añada el puerro, el ají picante y todos los champiñones.
- Freír durante 1 minuto.
- Agregue el caldo de verduras y la mezcla de aceite y azucarillo.
- Tape y cocine a fuego lento durante cinco minutos.
- Añadir el almidón de maíz.
- Continúe cocinando hasta que todo espese. Arregle los trozos de tofu y viértalos con la mezcla de salsa de champiñones.
- Servir y disfrutar.

Camarones calientes con mosto de pollo

4 porciones - 20 minutos

Ingredientes

- 500 g de fideos de vidrio
- 120 ml de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 1 cucharada de aceite de maní
- 1 cucharada de jengibre
- 4 cucharadas de ajo molido
- 750 g de gambas, peladas y sin arnés
- 1 cebolla tierna, finamente picada

- Ponga la pasta en agua durante diez minutos. Escurrir y reservar.
- Mientras tanto, mezcle el caldo de verduras, el almidón de maíz, la salsa de soya y el polvo de pimentón.
- Caliente el aceite en un wok.
- Añada el ajo y el jengibre. Saltear durante 1 minuto.
- Añadir los camarones y freír durante unos 3 minutos.
- Agregue el caldo de pollo y siga friendo durante 2 minutos. La salsa debe espesar.
- Baje el fuego y agregue las cebolletas. Revuelva bien.
- Vierta la mezcla de camarones sobre los fideos de vidrio y sirva.

Camarones con col y arroz

4 porciones - 30 minutos

Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite de maní
- 2 chalotes, cortados en rodajas finas
- 1-2cm raíz de jengibre, molida
- Media cabeza de col, cortada en rodajas finas
- 1 pizca de sal
- 2 dientes de ajo molidos
- 250 g de gambas, peladas, con coderas
- 3 huevos
- 800 g de arroz blanco
- 80 g de guisantes
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Un cuarto de cebolla tierna, picada
- 80g de cacahuetes, sin cáscara, cortados a la mitad

- Caliente 2 cucharadas soperas de aceite de maní en un wok.
- Añada los chalotes y el jengibre. Saltear un minuto.
- Añadir la col y freír durante 8 minutos.
- Sazone al gusto con sal.
- Ponga las verduras salteadas en un plato.
- Vuelva a calentar el wok con 2 cucharadas soperas de aceite de maní.
- Saltear el ajo un minuto.
- Añadir los camarones y freír durante 2-3 minutos.
- También se reserva (para verduras).
- Añadir el aceite restante al wok y freír los huevos batidos. Dejar la yema de huevo entera.
- Añada el arroz y mezcle con los huevos.
- Añadir a los ingredientes restantes y refinar con salsa de soja.
- Mezclar bien y decorar con cacahuetes y trozos de cebolla tierna.
- Hecho.

Filete de solomillo con arroz

4 porciones - 30 minutos

Ingredientes

- 250 g de arroz blanco, cocido
- 500 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 750 g de solomillo de res (alternativamente carne asada)
- 2 pimientos verdes, cortados en cubitos
- 1 cebolla picada
- 120 ml de jerez
- 2 cucharadas de salsa de soja oscura
- 1 cucharadita de mezcla de especias
- 1 pizca de pimienta negra
- 3 cebolletas tiernas, finamente picadas
- Un puñado de almendras ahumadas
- 1 cucharada de almidón de maíz

- Cocine el arroz normalmente como guarnición.
- Caliente el caldo en una cacerola a fuego lento.
- Caliente el wok y añada aceite.
- Cuando el aceite esté caliente, añadir la carne.
- Freír durante 3 minutos por ambos lados y retirar del wok.
- Freír las cebollas y los pimientos durante 2 minutos en el wok.
- Vuelve a poner la carne en el wok y fríela junto con el jerez durante 1 minuto.
- Añada la salsa de soja, la pimienta y la mezcla de especias. Mezclar el almidón de maíz con el caldo y añadirlo al wok. Revuelva hasta que la salsa de soya espese. Añada sal si es necesario.
- Luego ponga el contenido del wok en placas profundas. Arroz como cobertura. Adornar con cebolletas tiernas y almendras.
- Hecho.

Cangrejo de bolsillo del Wok

6 porciones - 30 minutos

Ingredientes

- 350 ml de caldo de pescado
- 50 ml de salsa de soja oscura
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 120 ml de jerez
- 60g Frijoles Negros
- 80g Anacardo
- Un puñado de hojas de cilantro
- Una libra de carne de cangrejo
- 1 cucharada de almidón de maíz, mezclado con 2 cucharadas de agua
- 60ml de aceite de cacahuete
- 5 dientes de ajo molidos
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 chile picante
- 4 cangrejos, troceados y limpios
- 6 cabezas Pak-Choi, cortadas a la mitad y al vapor

- Vierta el caldo de pescado, jugo de limón, soja, jerez, anacardos, frijoles y cilantro en una olla.
- Cocine por 5 minutos.
- Añadir la carne de cangrejo y el almidón de maíz. Cocine por 1 minuto.
- Mientras tanto, caliente el aceite de cacahuete en el wok.
- Añadir el jengibre, el ajo, los trozos de gambas y el chile al wok. Freír durante 4 minutos.
- Finalmente mezclar el wok y el contenido de la olla y decorar con Pak-Choi.
- Disfruta.

Camarones tailandeses

4 porciones - 50 minutos

Ingredientes

- 240 g de fideos de arroz tailandeses
- 60 ml de salsa de pescado
- 50 g de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de chile asiático
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 60 ml de aceite vegetal
- 1 libra de camarones, troceados en forma de mariposa (cortados como un Schnitzel de Viena)
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 bloque de tofu, finamente picado
- 6 rábanos, cortados en rodajas
- 4 cebolletas tiernas, picadas
- Un puñado de cacahuetes, tostados y salados
- 200g de brotes de judías
- 2 pimientos jalapeños, picados

- Remoje la pasta en un recipiente con agua tibia durante 10 minutos.
- Mezcle la salsa de pescado, la salsa de chile, el azúcar y el jugo de limón en otro recipiente.
- Escurrir la pasta.
- Calienta el wok.
- Poner aceite vegetal y camarones en wok. Freír durante 2 minutos.
- Poner los camarones en un tazón con un skimmer.
- Deja aceite en el wok.
- Dorar el ajo y el tofu en el wok hasta que estén dorados.
- Añadir la pasta y un poco de salsa de pescado. Freír hasta que la pasta absorba la salsa de pescado. Unos 3 minutos. Si es necesario, añadir un poco de agua para evitar que la pasta se seque.
- Añada las cebolletas, los rábanos y el maní. Mezclar bien.
- Añada la mezcla de salsa de pescado del bol y revuelva. Caliente los camarones durante otros 2 minutos en el wok.
- Poner todo en un plato y adornar con germinados de judías y jalapeños.

- Disfruta.

Camarón tailandés-curry

4 porciones - 1 hora 45 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de maní
- 2 cebolletas tiernas, picadas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 2 zanahorias, cortadas finas en forma de oblea
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 3 cucharadas de pasta de curry rojo
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1 lata de leche de coco
- 1 libra de gambas, peladas y con antebrazo
- 3 cucharadas de hojas de albahaca picadas
- 3 cucharadas de hojas de laurel picadas
- Arroz de jazmín como guarnición (cantidad a elegir)

Pasta de curry (si es casera):

- 12 chiles tailandeses, remojados durante 30 minutos
- 1 cucharada de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 3 palitos de limoncillo molido
- 3 cucharadas de raíz de jengibre molida
- 2 cucharadas de cilantro molido

- Calentar el aceite en un wok.
- Añada el pimentón, las cebollas tiernas, el ajo y las zanahorias. Freír durante 3 minutos.
- Añada la pasta de curry. Cocine por 30 segundos.
- Añadir la salsa de pescado y el azúcar.
- Añada la leche de coco y deje hervir.
- Dejar cocer hasta que espese después de unos 2 minutos.
- Añada los camarones y cocine por unos 2 minutos.
- Mezclar el contenido de wokin con hojas de laurel y albahaca.

- Servir con arroz como guarnición y disfrutar.

Tofu con naranja

4 porciones - 25 minutos

Ingredientes

- 200 g de arroz blanco
- 3 cdas. de salsa Hoisin
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de salsa de chile asiático
- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 4 cebollas tiernas que separan el verde del blanco
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 120 g guisante
- Un bloque de tofu, picado
- Pulpa de fruta de dos naranjas
- Agua

- Cocine el arroz de la manera habitual.
- Mezcle la salsa de soya, vinagre, salsa hoisin, almidón de maíz y salsa de chile con un poco de agua en un tazón.
- Calienta el wok. Añadir aceite.
- Saltee las cebolletas tiernas (blancas), el jengibre y el ajo durante 30 segundos.
- Añada los champiñones y las naranjas. Freír durante unos 3 minutos.
- Añadir el kefe y freír durante otros 30 segundos.
- Vierta la mezcla de salsa de soja del bol en el wok. Dejar cocer un poco a fuego lento y añadir el tofu. Unos 2-5 minutos.
- Espolvorear con cebolletas tiernas (la verde) y rociar todo sobre el arroz. Listo.

Tofu con arroz

4-6 porciones - 30 minutos

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 bloque de tofu, cortado en trozos
- Un puñado de champiñones, acuartelados
- 2 cucharadas de hojuelas de pimentón
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 zanahoria, espiralada
- 1 Pak Choy, en cuartos
- Medio pimiento amarillo, picado
- 3 cebolletas tiernas, picadas
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 2 huevos
- 400 g de arroz como guarnición

- Prepare el tofumarinato: En un bol mezcle el tofu, un poco de salsa de soya, hojuelas de pimentón y vinagre de arroz. Revuelva bien y déjelo trabajar durante 10 minutos.
- Calienta el wok. A fuego medio.
- Añadir 2 cucharadas de aceite de sésamo y tofu al wok. Cocine por dos minutos.
- Añada zanahorias, champiñones, Pak Choi, cebolletas y pimientos.
- Freír brevemente las verduras.
- Añada la salsa de soya y ostras. Mezclar bien.
- Cocine por 5 minutos.
- Añadir el aceite restante y batir los huevos.
- Mezclar los huevos y añadir brevemente con el arroz al wok. Freír durante 1-3 minutos.
- Hecho.

Fuentes de imagen/Información de impresión
Fotos portada: depositphotos. com;
@ sannie32; @ shalamov; @ resnick_joshua1; @ lisovskaya
Edición impresa rústica en blanco y negro:
Amazon Media EU S. à. r. l.
5 Rue Plaetis
L-2338 Luxemburgo
Otras impresiones:
epubli, un servicio de neopubli GmbH, Berlín
Editor:
BookRix GmbH & Co. KG
Sonnenstrasse 23
80331 Munich
Alemania

Table of Contents

Pollo con brócoli
Pechuga de pollo con cuajada de limón
Pechuga de pollo con naranja
Repollo del wok
Repollo con gambas
Cangrejos en el wok
Consumo de mariscos
Conchas con salsa de frijoles negros
Naranja con arroz
Pak Choi con jengibre y ajo
Gambas de Paprika
Phat Thai
Arroz del wok
Arroz con manzana y tocino
Fideos de arroz con germinados de frijoles y gambas
Filete de buey con arroz y verduras
Setas salteadas con tofu
Camarones calientes con mosto de pollo
Camarones con col y arroz
Filete de solomillo con arroz
Cangrejo de bolsillo del Wok
Camarones tailandeses
Camarón tailandés-curry
Tofu con naranja
Tofu con arroz